

Rindsrouladen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

720 g Fleisch von der
Rindsoberschale
400 g Karotten
400 g gelbe Rüben
150 g Essiggurken
150 g Karreespeck
1 Zwiebel
¼ l Rotwein
½ l Rindssuppe
20g Tomatenmark
Dijon-Senf
Thymianzweige

Zutaten für die Beilage:

120 g Polenta
1 l Wasser
50 g Sahne
1 unbehandelte Zitrone
10 g geriebenen
Parmesan
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Rindsrouladen mit Zitronenpolenta

1. Zubereitung Fleisch

Als Erstes einen Großteil der Karotten und gelben Rüben für die Füllung der Rouladen schälen und gemeinsam mit den Essiggurken in Streifen schneiden. Der Rest vom Gemüse wird für die Sauce verwendet und kann in feine Würfel geschnitten werden. Den Karreespeck ebenfalls in Streifen schneiden und das Gemüse darin einrollen.

Im Anschluss das Fleisch in etwa 180 Gramm große Portionen schneiden und zwischen zwei Folien etwas dünner klopfen. Das Fleisch mit Senf bestreichen, mit der Speckrolle füllen und einrollen.

Dann die Rouladen mit dem Küchengarn binden und in einem Topf scharf auf allen Seiten anbraten, bis sie schön braun sind. Für die Sauce das Fleisch herausnehmen und im Topf Wurzelgemüse, Zwiebel und Tomatenmark anrösten. Den Saucenansatz mit Rotwein ablöschen, mit der Rindsbrühe aufgießen und einmal aufkochen lassen. Die Rindsroulade dazugeben und bei kleiner Hitze eineinhalb bis zwei Stunden zugedeckt ziehen lassen.

Als letzten Schritt die Rouladen herausnehmen, die Sauce durch ein Sieb gießen und mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

2. Zubereitung Beilage

Wasser mit etwas Olivenöl in einem großen Topf auf den Herd stellen und aufkochen lassen. Wenn das Wasser kocht, die Polenta dazugeben und für zehn bis 15 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen. Dabei ständig umrühren, damit die Polenta nicht am Topfboden anbrennt.

Wenn die Polenta weich ist, Sahne dazugeben und mit Zitronenzesten von einem Viertel der Zitrone verfeinern.

Am Ende Parmesan dazugeben – damit rundet man nicht nur den Geschmack ab, sondern sorgt auch für eine bessere Bindung, falls die Polenta zu flüssig ist.